

82

PRENSA POPULAR DEL TOTONACAPAN Y LA HUASTECA
15 de Junio de 2011. Papantla, Ver. Publicación quincenal. Cooperación voluntaria: 4 TÚMIN
RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS

OTRO MUNICIPIO AUTóNOMO

SAN FRANCISCO TLAPANCINGO, EN LA REGIÓN MIXTECA DE OAXACA

http://www.diariodespertar.com.mx/politica/51092-San-Francisco-Tlapancingo-declara-municipio-autnomo.html

Pobladores del municipio de San Francisco Tlapancingo, en la región Mixteca, declararon a su ayuntamiento como autónomo ante el abandono que acusaron del gobierno estatal por el conflicto post-electoral que se vive en la zona.

De acuerdo a una de las representantes del autodenominado municipio autónomo, Balvina Dolores Morales, esta determinación fue tomada luego de meses de conflicto en la integración del ayuntamiento y el desinterés del gobierno estatal por solucionarlo.

Por este motivo, dijo, desde ayer 12 de junio, la Asamblea General Comunitaria constituyó una administración autónoma que mantendrá en su poder todos los bienes muebles e inmuebles de este municipio localizado en la región Mixteca del estado.

Asimismo, 25 personas constituirán la policía comunitaria y se harán cargo de los servicios comunitarios de este municipio regido por el sistema de Usos y Costumbres. Además, añadió, no permitirán la entrada del Ejército Mexicano ni de los elementos de la Policía Estatal dado que 'nos abandonaron en el conflicto postelectoral'. Sumado a estas acciones, sus habitantes solicitarán al Congreso local inicie el procedimiento para la desaparición de poderes en el lugar.

Cabe señalar que de acuerdo a informes anteriores de la Secretaría General de Gobierno (SEGEGO), San Francisco Tlapancingo era considerado uno de los 19 municipios donde se mantenían conflictos por diferentes causas. En Tlapancingo, el conflicto se mantenía desde enero pasado por la integración del ayuntamiento, lo que derivó en esta declaración de autonomía, la primera registrada en la administración de Gabino Cúe.★





San Francisco Tlapancingo, Oaxaca, colinda con el estado de Guerrero

SE CIMBRA LA UV

ACADÉMICO, VÍCTIMA DE LA INSEGURIDAD

MS Noticias - 8 de Junio de 2011

El Dr. José Luis Martínez Aguilar (55 años) era uno de nosotros, un profesional e investigador comprometido con el campo de la educación.

Desafortunadamente su labor se ha visto truncada ante el estado de vulnerabilidad en que nos coloca la violencia que impera en nuestra sociedad: el Dr. Martínez Aguilar fue secuestrado, torturado y asesinado con una saña indescriptible en su amado estado natal, Veracruz. Un ciudadano de bien, un académico destacado (de la Universidad Veracruzana, UV), un padre amoroso, ha sido una víctima más de la inseguridad.

Exigimos a las autoridades el esclarecimiento de este crimen que lesiona profundamente a la comunidad educativa mexicana y hace patente el nivel al que ha escalado la violencia y la impunidad en el país.

Nos pronunciamos enérgicamente por un alto inmediato a la violencia, una eficaz lucha contra la delincuencia y contra la impunidad, y castigo a los culpables del crimen del Dr. José Luis y de todo crimen contra los mexicanos.★ Pronunciamiento desde la comunidad académica (Resumen)

http://www.msnoticias.com/notas.asp?id=25563

editorial ¿"HASTA LA MADRE"?

Cuando el EZLN convocó a la Otra Campaña, era una convocatoria al derrocamiento del régimen capitalista y al diseño de otro país con otras formas de hacer política, al margen de las instituciones del Estado; era a todas luces violentísima en sí misma sin siquiera levantar la mano, pero los convocados quisieron entender que era pacífica y no se hizo el click de la detonación.

Ahora, la convocatoria de Javier Sicilia fue claramente una invitación a una Marcha por la Paz, al diálogo con el gobierno, donde no se permitió siquiera mentarle la madre a Felipe Calderón, que era lo más decente que se podía hacer; y aunque esta vez los convocados "hasta la madre" querían algo más, nuevamente se logró lo que quería el poder, apaciguar a las masas y evitar un levantamiento popular –lo único que los puede quitar.

Se pregunta uno cómo a estas alturas una persona como Sicilia cree todavía en el diálogo fraterno del explotador con el explotado y en la misericordia del poder, cuando todo el tiempo los poderosos están maquinando cómo asestarle otro golpe al pueblo. Tal pareciera que nadie le ha hablado nunca de la lucha de clases.

Y cuando invoca a la fraternidad con sesgo cristiano, tal parece que nadie le habló nunca de la Teología de la Liberación, donde el explotador no libera, sino es el pueblo mismo el que se libera apoyado por un Dios que está de parte de los oprimidos y que detesta, maldice y condena al opresor; y que no le tiene las esperanzas de Sicilia, prácticamente no las tiene ninguna: es como si un camello pasara por el ojo de una aguja. Pero esas páginas del evangelio incómodo no figuran en la Biblia de Sicilia, quien le tiene mucha fe al rico y poca al pueblo pobre y oprimido.

Hay quienes seguimos esperando una convocatoria a la insurrección, donde los convocantes no tengan miedo y no sientan que cargan con la responsabilidad de todo el pueblo, porque esta lucha es consciente y cada quien carga su parte. ★

POR UN MUNDO DONDE QUEPAN MUCHOS MUNDOS

...PERO NO TODOS

PRONUNCIAMIENTO ENCUENTRO POR LA PAZ CON JUSTICIA Y DIGNIDAD, CANDELARIA, CAMPECHE, 4 DE JUNIO DEL 2011

Resumen

El 8 de mayo, el silencio del poeta Javier Sicilia hizo un llamado a quienes sufrimos la injusticia y la violencia hace más de 5 siglos y que hoy con más fuerza se empeña en desaparecernos. Así, en silencio, hombres y mujeres de Campeche nos sumamos a la Marcha por la Paz con Justicia y Dignidad; ahí decidimos encontrarnos el 4 de junio en Candelaria, Campeche; donde comenzamos una marcha para despertar la conciencia del pueblo que miraba, preguntaba y se sumaba. Estuvimos las siguientes organizaciones:



Hay quienes "no merecen estar en el mundo".

■Frente Campesino Democrático "19 de Octubre", ■Frente Campesino Independiente "Emiliano Zapata", ■Resistencia Civil Contra las Altas Tarifas de Electricidad, ■Pobladores de San Antonio Ebulá, ■Liga Primero de Enero, ■Sociedad de Estudiantes del Instituto Campechano, ■Consejo de Organizaciones Campesinas y Pesqueras, ■Movimiento de Apoyo Popular Zapatista y del ■Colectivo T'oojil Xíimbal.

Considerando que la guerra de Felipe Calderón no está reduciendo el tráfico de drogas sino destruyendo el tejido social, que en 5 años han muerto más de 40 mil niños, mujeres y hombres en medio de esta estúpida guerra, que la pobreza y la inseguridad han sido pretexto para militarizar nuestro territorio y nos hemos convertido en victimas constantes de la represión y el miedo, que la causa de nuestro sufrimiento y dolor es la satisfacción desmedida de los intereses de unos cuantos que se benefician explotando lo que es nuestro.

Considerando que somos parte del pueblo de México, soñamos que la falsa paz de la sumisión, la complicidad con la corrupción, la injusticia y la desigualdad se transformen en paz con justicia y dignidad, porque queremos un país y un mundo donde quepan muchos mundos, "no todos los mundos porque hay unos hijos de puta que no merecen estar en el mundo" y donde los que manden, manden obedeciendo a su pueblo, es decir, que haya democracia, libertad y justicia para todas y todos.

Hoy declaramos:

Como sociedad civil de Campeche nos sumaremos al llamado del 10 de junio en una marcha por la paz con justicia y dignidad.

Estamos contra la estrategia de guerra para acabar con los problemas del país, cuando su origen es la desigualdad social y la economía impuesta por unos cuantos. Por lo tanto, nuestras acciones exigirán respeto a las diferencias, justicia, paz, dignidad, ética y democracia, sólo así se pondrá fin al círculo de muerte que tanto daño nos hace.

Castigo inmediato a Eduardo Escalante y funcionarios cómplices por el violento desalojo al pueblo de San Antonio Ebula con falsas promesas desde el 13 de agosto de 2009.Que la muerte de Armando García y todos nuestros muertos no quede impune.

Sociedad Civil Organizada de Campeche, por la Paz con Justicia y Dignidad

¡ARMANDO GARCÍA VIVE, LA LUCHA SIGUE! ¡NO MÁS SANGRE!

¡ESTAMOS HASTA LA MADRE! ¡VIVA LA SOCIEDAD CIVIL!

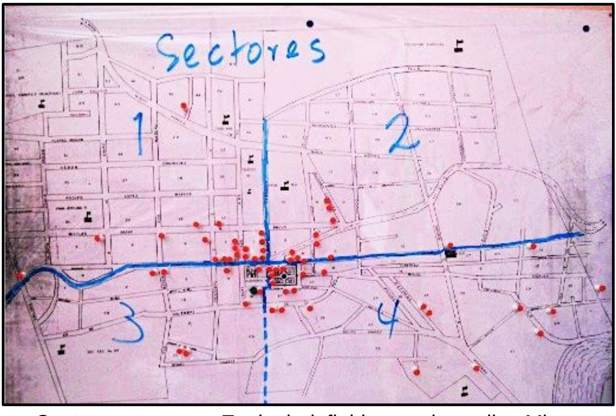
MERCADO ALTERNATIVO TÚMIN

CAMBIO DE ACTITUD

■ AVANCES EN LAS 2 PRIMERAS REUNIONES POR SECTOR

RUDH

El 2 y 6 de junio se realizaron 2 reuniones por sector, en los sectores 1 y 4, respondiendo a los acuerdos de la pasada asamblea bimestral, con el propósito de ir cohesionando el trabajo del Mercado Alternativo y el manejo del Túmin en la comunidad de Espinal, Ver.



Cuatro sectores en Espinal, definidos por las calles Mina y Zaragoza. Cada punto rojo representa un socio del Túmin.

SECTOR 1

Con la coordinación de Irene Castellanos y Luis García, se llevó a cabo la primera reunión del sector 1, en el Cyber Castell. Analizando cómo aumentar la participación en el Mercado Alternativo, se analizó que no basta el cartel donde dice “Aquí se recibe Túmin”, aparte se necesita que mostremos la disposición de recibirlo, sin esperar a que nos pregunten; por ello se acordó tratar de cambiar nuestra actitud, tomando la iniciativa de invitar a pagar con Túmin. Este signo de amabilidad hará que participemos con más confianza. No obstante, hay compañeros que aún no cuelgan su cartel, y eso nos hace dudar aunque estén en el directorio y manejen Túmin.

Por otra parte, se vio positivo que ya la mayoría lleva su Túmin en sus carteras, cuando antes sólo lo tenían en su tienda. Es que de poco serviría invitarles a pagar con dichos vales si no los llevan consigo.

SECTOR 4

Gracias a la coordinación de Teresa Cruz y Oscar Espino, algunos integrantes del sector 4 se reunieron en casa de Mariela y Lucía, quienes venden ropa y pasteles respectivamente. Ahí analizamos las rutas de consumo entre nosotros, y descubrimos quienes participan más, formando pequeños círculos o grupos donde el intercambio con Túmin es más fuerte. Se vio que la mayoría acepta más del 10% mínimo en Túmin, incluso hasta el 50%, y la mayoría está dispuesta a recibir más porcentaje si algún compañero se lo solicita, lo que habla de la confianza que nos vamos teniendo como compañeros.

Sin embargo, algunos van quedándose rezagados cuando rechazan el Túmin pues los demás dejan de acudir con ellos. Otros varían en su participación, pues a veces reciben muy bien, y luego no. Y hay quien ya usó todo su Túmin y espera que les den más, lo cual indica que no entendió bien que no es un proyecto asistencialista como los del gobierno que generan dependencia, es de organización y autonomía para facilitar el intercambio y la compra-venta, así como para fortalecer los lazos comunitarios; “a ellos debemos invitarles más a las reuniones, para explicarles por qué ya no se les puede dar más Túmin, y que para seguir participando deberán recuperar su Túmin con las ventas de sus productos”.

También se explicó que si bien ya se acudió a la Procuraduría General de la República (PGR) para demostrar que no estamos cometiendo ningún delito sino contribuyendo a fortalecer el tejido social, seguimos esperando la cita con el Banco de México, a fin de aclarar directamente con ellos los malos entendidos.



Artesanías de Marisela Cruz (Ayotoxco) en la Tienda del Túmin

Se acordó seguir con estas reuniones por sector el lunes 20 de junio, ahí mismo, a las 5 de la tarde, donde se analizará como fortalecer nuestra participación en la tienda. ★

Denuncia “La Otra Campaña” explotación laboral en Zongolica

Resumen
15 de Abril de 2011. El Cambio de México

Integrantes de La Otra Campaña (zapatista) denunciaron la explotación laboral a más de 100 indígenas de Mixtla, Texhuacan y Zongolica, por la empresa Electricidad del Golfo, que construye una hidroeléctrica. Presuntamente, bajo engaños trabajan más de 12 horas diarias sacando piedras y tierra con pico, pala y carretilla: “Les pagan $160 por 12 horas de trabajo, haciendo el trabajo más pesado, aprovechando su ignorancia y necesidad, cuando se dijo que pagarían $700 por día a 500 personas y nada más son 100”, reveló Jairo Guarneros.

Y desmintieron un beneficio para Zongolica con esa obra, como dijo la presidenta de Zongolica Lidia Mezhua, porque esa electricidad irá a otros estados. “Va a beneficiar con electricidad a bajo costo a Walt Mart y a mineras de San Luís Potosí adheridas al grupo Carso de Carlos Slim”. La próxima semana, la construcción será parada por los inconformes con la destrucción forestal, daños a sus viviendas, falta de pago a dueños de los predios, y porque después de 25 años de explotar los recursos naturales, la hidroeléctrica dejará desempleo y destrucción.★

Apoyo a San Juan Copala

CICLO DE *CINE ALTERNATIVO* EN POZA RICA, VER.

RUDH

TRES ORGANIZACIONES

El Movimiento de Unificación y Lucha Triqui (MULT) lleva 29 años en la región triqui de Oaxaca. En algún momento esta organización se consideró de izquierda, pero durante la administración de José Murat fue cooptada por el gobierno priista, a tal grado que en 2004 apoyaron a Ulises Ruiz por medio del Partido de Unidad Popular, y ahora operan como grupo paramilitar.

Estos hechos, entre otros, generaron una división. Por ello, en 2006 un grupo se separó del MULT, formó el MULTI, y en 2007 creó el municipio autónomo de San Juan Copala, dentro del municipio de Juxtlahuaca, Oaxaca.



Los triquis son atacados por grupos paramilitares impulsados por una política de Estado contra los pueblos que se rebelan.

Por su parte, la Unión de Bienestar Social de la Región Triqui (UBISORT) es otro grupo paramilitar al amparo del PRI, que se ha dedicado a marginar, oprimir y desplazar al pueblo de este municipio autónomo.

DOS CONTRA UNO

Ahora las dos agrupaciones paramilitres, MULT y UBISORT, disputan al MULTI el territorio triqui, particularmente San Juan Copala, tratando de recuperar poder mediante las armas. Hay un autogobierno armado en la región triqui porque los líderes del MULT se erigen en poder supremo, designan a personas incondicionales y los improvisan como jueces o ministerios públicos para castigar a quien se rebela o no cumple sus órdenes. Así, los asesinatos a gente del MULTI aumentaron con su municipio autónomo, generándose un estado de sitio por los paramilitares MULT y UBISORT, con la total protección del gobierno oaxaqueño y del gobierno federal.

SOLIDARIDAD DE LA SOCIEDAD CIVIL

Esta situación generó la solidaridad civil hacia el municipio autónomo de San Juan Copala, efectuándose una caravana en abril de 2010 para proporcionar ayuda a esa población, pero se frustró cuando los paramilitares asesinaron a un periodista extranjero y a Bety Cariño, promotora de derechos humanos. Así que en junio se organizó otra caravana, esta vez nacional, con 30 toneladas de alimentos donde participó la Huasteca y el Totonacapan, pero tampoco logra pasar por acuerdos de los perredistas encabezados por Alejandro Encinas con el gobierno priista de Ulises Ruiz, quienes manipularon la caravana a su conveniencia.

EL DESALOJO

Así, con el total respaldo e indiferencia de la clase política que dice representar al pueblo, en septiembre de 2010 el MULT y la UBISORT sometieron a tiros y expulsaron a casi todos los habitantes de San Juan Copala. Alrededor de 800 integrantes del MULTI tuvieron que refugiarse en las comunidades aledañas, y otros formaron un campamento de desplazados en el zócalo de la ciudad de México. Desde entonces no han podido regresar a sus casas que ahora han sido saqueadas y tomadas por los mencionados paramilitares.

Entonces, lejos de haber un vacío de autoridad, hay un ejercicio del poder en contra del pueblo mediante el impulso a los grupos paramilitares y un premeditado abandono gubernamental a la población.

TERCERA CARAVANA

Ante estos hechos, los desplazados de Copala han decidido regresar a su pueblo con una tercera caravana pacífica, "cueste lo que cueste", a contracorriente de los paramilitares y de toda la clase política. Pero la marcha que inició el 25 de mayo desde el Estado de México, se encuentra detenida en Oaxaca debido a un sinfin de dificultades que les ha puesto el gobierno perredista-panista de Gabino Cúe.



Campamento de desplazados en Oaxaca.
Por ellos el gobierno no responde.

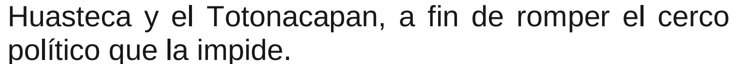
Por ello, ante semejante violación al estado de derecho y sus preceptos constitucionales, se requiere toda la fuerza de la sociedad civil para empujar esta caravana, pues tiene todo el aparato del Estado

mexicano en contra. No se trata sólo de un asunto entre grupos indígenas, están implicados los derechos de todos; es algo que nos compete a todas las personas conscientes que esperan o luchan por un México mejor, donde reine la paz, la justicia, la fraternidad, la democracia, la libertad, donde se respeten los derechos humanos.

A todos ustedes, conscientes de que nada bueno podemos esperar de nuestros gobiernos, que no podemos seguir indiferentes y esperando a que se solucionen solas las cosas; conscientes de que la sociedad civil debe intervenir para resolver los grandes problemas nacionales, los invitamos a empujar esta caravana desde la Huasteca y el Totonacapan, a fin de romper el cerco político que la impide.



Al presentar el documental "Democracia para Imbéciles", Graciela García explicó la necesidad de crear otra forma de hacer política diferente a los partidos electoreros



Para ello, hemos organizado un ciclo de *Cine Alternativo del Ciudadano Consciente,* cuya cooperación será para ayudar al municipio autónomo de San Juan Copala. La programación es la siguiente:

Programa

1) **LA ROSA BLANCA**, con Ignacio López Tarso. Película censurada durante 11 años, relata la explotación petrolera en el Totonacapan, que dio origen a la expropiación de esta industria. 105 min.	**Lunes 13 de Junio 18 hrs.**
2) **DEMOCRACIA PARA IMBÉCILES**. Documental que describe en base a hechos y personas concretas, el fraude de la partidocracia. ¿Hay otras formas de hacer política? 60 min.	**Martes 14 de Junio 18 hrs.**
3) **CONCURSANTE**. Película española que explica el fraude del sistema financiero mundial, en especial de los bancos. 90 min.	**Miércoles 15 de Junio, 18 hrs.**
4) **PRESUNTO CULPABLE**. Documental censurado en enero de 2011. Pone al descubierto la corrupción del sistema jurídico mexicano, con base en un hecho real y cotidiano. 120 min	**Jueves 16 de Junio 18 hrs.**
5) **SAN JUAN COPALA**. Documental de Francisco López Bárcenas, que ilustra la historia y cultura del pueblo triqui en su lucha por la autonomía. 78 min.	**Viernes 17 de Junio 18 hrs.**

ENTRADA LIBRE - COOPERACIÓN VOLUNTARIA

RIFA

Igualmente, en apoyo a San Juan Copala, el 10 de junio se rifó una sandwichera eléctrica marca Sunbean, con valor de 200 pesos entre cien números participantes. El precio del boleto fue de 5 pesos más 5 Túmin, recaudándose 740 pesos más 260 Túmin. De aquí, 200 fueron para el pago del premio, y los 260 Túmin



FOTO: DANIELA RODRÍGUEZ

Entrega del premio al Dr. Juan José Escalante

para apoyar algunos gastos de tes y carteles por San Juan Copala, quedando 540 pesos que serán depositados a la cuenta bancaria del MULTI junto con las recaudaciones del ciclo de cine.

El boleto ganador fue el séptimo sacado de la urna (porque habíamos 7 participantes presentes), resultando ser el número 40, perteneciente al Dr. Juan José Escalante. Un premio bien merecido pues, junto con su esposa Perla Téllez, han mostrado gran apoyo a las iniciativas sociales y siempre están dispuestos a recibir Túmin en "Abarrotes Perlita" y en la "Farmacia Del Carmen", ganándose la simpatía de los demás compañeros del Mercado Alternativo. Felicidades. ★

Otros Apoyos para San Juan Copala: Poza Rica: Tel. 782-8224316, Papantla: Cel. 784-1182691, Espinal: Tienda del Túmin, tel. 784 8812300

RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS

Sembremos justicia y el fruto será la paz

EXIGEN INDEMNIZACIÓN POR 'MANO CON MANO'

ÁNGEL NAKAMURA[1]

Una indemnización por los daños ocasionados durante el desalojo de la colonia irregular "Mano con Mano", de Tampico, castigo a quienes lesionaron a los habitantes, y apoyo para mejorar sus condiciones de vida, fueron las peticiones que hicieron en una protesta frente a Palacio de Gobierno del Estado, integrantes de 200 familias de dicha invasión.

Es que el 25 de septiembre del 2009, la Policía Metropolitana capturó a 65 personas e hirió a 16 al desalojar a los habitantes de la "Mano con Mano", lugar que se inunda en la temporada de huracanes.

Enrique Reynoso, del Frente Popular Francisco Villa, aseguró que hasta ayer, un 60% de los desalojados, no han logrado obtener un espacio donde poder construir sus hogares, y tampoco han recibido indemnización por los bienes que se les dañó. ★

[1] El Diario de Cd. Victoria, Jueves, 9 de junio de 2011. Resumen.

NOVENA CLASE DE TOTONACO

KUXI SIGNIFICA MAÍZ

IRENE CASTELLANOS



Maestra: Celedonia Pérez López

ALIMENTOS

NOMBRE	TUTUNAKU
JICAMA	kuyim
PLATANO	sekgna
NARANJA	laxux
JARRO	xalu
GUAJE	puwa
LIMON	limunax
FRIJOL	stapu
HUEVO	kgalhwat
CHILE	pin
TOMATE	pakglhcha
CALABAZA	nipxi
CHAYOTE	maklhtukun
CEBOLLA	akatsas
MOLCAJETE	puxpatan
CAZUELA	Casuila
COMAL	palhka
ANONA	akgchitkiwi
OLOTE	paxni
AJO	axux
PAN	kaxtilanchu
MAIZ	kuxi
AGUACATE	kukata
GUAYABA	asiwit
TORTILLA	Chaw - chu
ZAPOTE	jaka
FLOR	xanat
AGUA	chuchut

COLORES

ESPAÑOL	TOTONACO ESPINAL
ABADO o pinto	Spilili
AMARILLENTO	lhmukuku
AMARILLO	smukuko
AZUL	spupukgo
BLANCO	snapapa
CAFÉ	Kape - xkgoniwa
GRIS	Lulan xkgoniwa
MANCHADO	Chilili
MORADO	stapuwa
ANARANJADO	laxuxni
NEGRO	tsitsakga
ROJIZO	chochokgo
ROJO	Spinini - chochokgo
VERDE	xtakni

OTRAS EXPERIENCIAS DE DINERO ALTERNATIVO

ECOSENY EN ESPAÑA

Cada vez más movimientos sugieren alternativas para desvincularse del capitalismo. Sin embargo, no todos los días un pueblo estrena moneda propia, y esto es lo que ocurrió el 22 de marzo de 2009, cuando en la Costa del Montseny (cerca de Barcelona, España) comenzó a circular el *ecoseny*: una moneda paralela a los euros con la que un puñado de habitantes establecen su propio sistema económico.



El *ecoseny* equivale a un euro y facilita el intercambio de productos.

Los *ecosenys* tienen forma de billete y cada uno equivale a un euro o adopta otros valores, como el tiempo de trabajo invertido en el producto o el servicio que se ofrece.

Cada dos meses la *Eco Xarxa, (organización que impulsa la nueva moneda),* edita un boletín informativo con las ofertas y el calendario de ferias locales. Quien desee participar de esta nueva economía puede hacerlo a través del trueque o a través del *ecoseny*: basta con cambiar euros por billetes del Montseny; o hacerse socio y recibir un primer adelanto de 50 *ecosenys* para comenzar a hacer una realidad este sistema de organización ecoregional.

Esta red se define como un "movimiento social para el intercambio de productos y servicios y para la potenciación de la ecología y la creatividad de las personas". Y sus cinco proyectos son: una cooperativa de consumo que potencie los productos locales; una red exterior de distribución que incluye la venta on-line; la creación de una red de Internet libre y sin hilos; la creación de una red de ecología y educación que colabore en la defensa del espacio natural del Montseny y, finalmente, la creación del ecoseny, una moneda social que propicie el funcionamiento de una red local de intercambio.

Actualmente, en muchos lugares del mundo se han iniciado experiencias similares basadas en el intercambio multirecíproco. A diferencia del trueque clásico, las monedas locales permiten intercambios simultáneos entre distintas personas y con distintas escalas de valor. La diferencia esencial entre las monedas alternativas y el dinero oficial es que con las primeras no se puede especular y, por tanto, no tiene sentido acumularlas.

Por eso, las monedas paralelas son una buena manera de conseguir que la energía positiva circule en el espacio social, contribuyendo a restablecer el sentimiento de comunidad, al tiempo que cuestionan la cruda mercantilización de las relaciones sociales. ★

http://www.polityzen.com/2009/03/nace-el-ecoseny-la-moneda-del-montseny.html

http://www.decrecimiento.info/2009/04/ecoseny-una-moneda-local.html

CITAS INCITABLES



"De aquel que opina que el dinero puede hacerlo todo, cabe sospechar con fundamento que será capaz de hacer cualquier cosa por dinero."

BENJAMÍN FRANKLIN
(1706-1790)
Político y científico estadounidense, estaba contra las patentes de los inventos pues los consideraba un servicio a la humanidad. Por esto no patentaba sus trabajos.



El color amarillo de la pulpa indica la presencia de vitamina A.

EL MANGO

RICO EN VITAMINA A

Por su riqueza en ácidos, vitamina C y, por su alto contenido en vitamina A, el mango es una buena fruta antioxidante contra la degradación de las células. Además, ejerce una función anticancerígena muy efectiva debido a estas vitaminas.

La vitamina C ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer, las alergias, a bajar el colesterol, la hipertensión, y a mejorar la vista. Un mango de 200 g. proporciona casi el 60 % de la dosis diaria recomendada.

El mango posee carotenoides que se transforman en vitamina A. Entre otras propiedades, ayuda a conservar la visión, la audición y a prevenir enfermedades de la piel. Un mango mediano proporciona vitamina A en forma de carotenos, que son los que le dan a la pulpa su coloración amarillenta o rojiza. Una pieza de 200 gr. contiene unas 8000 UI de vitamina A, lo que representa un 60 % más de la dosis diaria recomendada.

Además, el mango es rico en fibra, por lo que ayuda a prevenir el estreñimiento. Y su contenido en calorías es moderado: unas 130 calorías por una pieza mediana; así que puede incluirse perfectamente dentro de una dieta para adelgazar.

El mango contiene hierro, lo que interesa para prevenir enfermedades como la anemia, especialmente en personas que comen poca carne, o durante el embarazo o la menstruación en las mujeres. Más aún, facilita la absorción del hierro por su riqueza en vitamina C y carotenos. ★

Alimentos para la Vida

COSTUMBRES DE LA INDIA: LA ACTITUD EN EL SAZÓN

Enviado por José Castañeda

Existen al menos 3 clases de alimentos que no podemos ni debemos excluir de nuestra vida: la comida, la música y los libros.

En cuanto a los alimentos, comer equilibradamente de manera **sencilla, barata y sana** es fácil cuando se sabe cómo hacerlo. Una forma de lograrlo es a través de la dieta **lacto vegetariana**.

Un lacto-vegetariano no consume carnes rojas ni pescado, ni huevos, pero **sí consume todo lo demás** como pan integral, tortillas, frijol, arroz, frutas, verduras, leche y sus derivados.

Acostumbrarse a esta alimentación tiene muchas ventajas, como la reducción de colesterol alto, obesidad, el riesgo cardiaco e incluso el cáncer de colon. Sin embargo, hay que tomar precauciones para **no sufrir de deficiencias vitamínicas** que podrían causar anemia y otras enfermedades. Debemos hacer un cambio **progresivo y no violento** hacia una dieta saludable, pues estamos adaptados a lo que habitualmente comemos. Lo sabemos, no es fácil adoptar esta alimentación, y mucha de la información acerca de la nutrición, está controlada; y la mayor parte de la investigación en dietética ha sido más dirigida a los intereses de las **transnacionales de los alimentos**, que a buscar la salud.

Comoquiera, aunque la comida vegetariana es sana, sabrosa y agradable a la vista debe ser una **dieta balanceada**, y debemos mezclar los cuatro grupos de alimentos que existen:

PROTEÍNAS, GRASAS, CARBOHIDRATOS, Y FIBRAS

Una dieta sana y balanceada deberá ser un **60 a 80**% de frutas y hortalizas y un **20 a 40**% de leguminosas, almidón (féculas), grasas (sobre todo de la leche y sus derivados), azúcar morena o miel…

Ahora, otra parte importantísima de los beneficios de la alimentación es su **preparación**. Está comprobado que cuando se cocina a regañadientes, la comida no sabe bien; en cambio, cuando uno cocina tratando de complacer, con amor y devoción, la comida adquiere un gusto exquisitamente superior**.**Nuestro estado de ánimo es tan importante como los ingredientes que utilizamos al cocinar.

En India, por ejemplo, la gente cocina sus alimentos con conciencia. La comida que allá llaman Prasada es sagrada, desde su preparación hasta su distribución. Para ellos el cocinar Prasada requiere un toque personal, y **el cocinero no debe pensar tan sólo en alimentar, sino también en deleitar**. Y es que conviene tener en cuenta que cuando cocinamos debemos hacer felices a los que servimos.

Si quiere probar la comida al estilo indio, lo invitamos a tomar asiento en el suelo, en una alfombra, o cojín, y poner el Prasada sobre una mesa baja. Una música india y un poco de incienso creará una atmósfera agradable. Así dejará que los efectos de los alimentos influyan en **nuestra mente**.

Dicen los expertos que **orar** antes de comer asegura mejor digestión y asimilación de los nutrientes.Entonces sabrá por qué el sabor del Prasada anima el alma y purifica los sentidos.★

¿SABÍA USTED…

que la vitamina B12 (y todo el complejo B) se obtiene de alimentos animales, por lo que una dieta sin carnes rojas puede ocasionar anemia y alteraciones del sistema nervioso. Por otra parte, el mayor aporte de la carne roja es la lisina, sustancia que ayuda a formar hormonas y células de defensa contra diversas enfermedades y casi no se encuentra en los vegetales. Sin embargo, el abuso de la carne acarrea serios problemas de salud a causa del colesterol y otras grasas. **El mejor consejo es la variedad y moderación en todos los alimentos.**★





















Kgosni Prensa Popular del Totonacapan y la Huastca. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y se devuelven originales. Se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualquiera que sean los fines y medios, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector. Se publican anónimos si se temen represalias.

redhver@gmail.com, http://elvolador.4shared.com/

Kgosni es autónomo y se sostiene de nuestra cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios gubernamentales. Depende de la sociedad civil consciente y organizada.

NO DEJE QUE LE REGALEN ESTE EJEMPLAR. ★

ANUNCIARSE EN ESTE ESPACIO TIENE UN COSTO DE 10 TÚMIN. SÓLO PARA EL MERCADO ALTERNATIVO